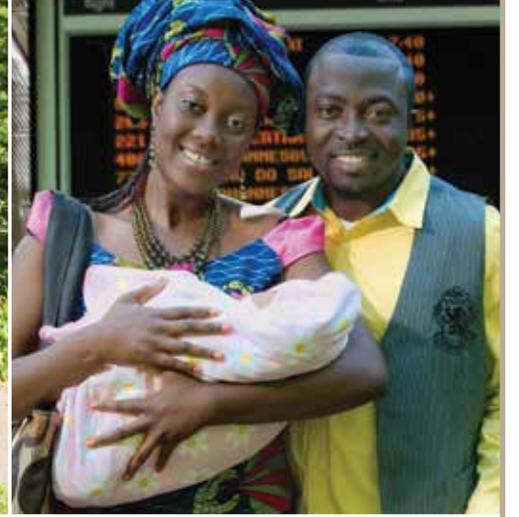


# यात्रा कर रहे हैं? अपने आपको मलेरिया से बचाना न भूलें



## मलेरिया क्या होता है?

मलेरिया एक गम्भीर रोग है, जो कभी-कभी जानलेवा भी हो जाता है। यह रोग एक परजीवी द्वारा होता है, जो मानव रक्त पीने वाले मच्छर की एक विशेष किस्म को संक्रमित कर सकता है।

संयुक्त राज्य में प्रति वर्ष मलेरिया के लगभग 1,500 मामलों की पहचान होती है। इन मामलों में से लगभग सभी मामले दुनिया के ऐसे भागों से लौटने वाले यात्रियों और अप्रवासियों में होते हैं, जहां मलेरिया संचरण होता है। इन भागों में सब-सहारा अफ्रीका और दक्षिण एशिया विशेष हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन का अनुमान है कि 2010 में मलेरिया के 216 करोड़ क्लिनिकल मामले सामने आए थे और मलेरिया से 655,000 लोगों की मौत हुई थी, जिनमें से अधिकांश अफ्रीका के बच्चे थे।

## मलेरिया कहाँ होता है?

मलेरिया संचरण कई उष्णकटिबंधीय और उपोष्णकटिबंधीय देशों (नक्शा देखें) में होता है। सीडीसी के पास विश्व के उन सभी स्थानों की एक सूची है ([http://www.cdc.gov/malaria/travelers/country\\_table/a.html](http://www.cdc.gov/malaria/travelers/country_table/a.html)) जहाँ मलेरिया संचरण होता है और मलेरिया की दवाइयों की सूची भी है, जो प्रत्येक स्थान पर इस्तेमाल करने का सुझाव दिया जाता है।

यदि आप दुनिया के उन हिस्सों में यात्रा कर रहे हैं, जहाँ मलेरिया संचरण होता है तो आपको मलेरिया होने का खतरा हो सकता है।



मलेरिया का संचरण सम्पूर्ण भाग में होता है मलेरिया का संचरण कुछ भागों में होता है मलेरिया का संचरण होना जात नहीं है

## लोग मलेरिया से कैसे संक्रमित होते हैं?

लोगों को मलेरिया परजीवी संक्रमित मच्छर के काटने से मलेरिया हो जाता है।

## मैं मलेरिया की रोकथाम कैसे कर सकता/ती हूँ?

1. मलेरिया-रोधी दवा लें।
2. मच्छरों के काटने से बचें।



## मलेरिया रोधी दवाइयाँ

मैं मलेरिया रोधी दवाइयाँ कैसे और कहाँ से प्राप्त कर सकता/ती हूँ?

अपने यात्रा कार्यक्रम और चिकित्सा पूर्ववृत्त के आधार पर मलेरिया रोधी दवा का नुस्खा लेने के लिए यात्रा से लगभग 4-6 सप्ताह पहले अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से मिलें।

संयुक्त राज्य में मलेरिया-रोधी दवाएं केवल प्रिस्क्रिप्शन (डॉक्टर के पर्चे) पर ही उपलब्ध होती हैं।

कुछ मलेरिया रोधी दवाओं को यात्रा से मात्र एक दिन पहले से शुरू की जा सकती है, अतः ऐसे यात्री, जिनकी यात्रा की योजना अचानक बनी हो, भी यात्रा से पहले अपने स्वास्थ्य-देखभाल प्रदाता से मुलाकात का फायदा उठा सकते हैं।

अपने गंतव्य स्थल के बजाय यात्रा से पहले अपना नुस्खा प्राप्त कर लें, क्योंकि विदेश में दवाइयाँ खरीदने के अपने जोखिम होते हैं। वे खराब गुणवत्ता वाली, दूषित या नकली हो सकती हैं और इसलिए वे आपको मलेरिया से नहीं बचा पाती हैं।

सभी दवाओं के कुछ दुष्प्रभाव हो सकते हैं। मामूली दुष्प्रभावों, जैसे उबकाई, कभी-कभार उलटी हो जाना या दस्त के मामले में आमतौर पर मलेरिया-रोधी दवा को रोकने की जरूरत नहीं होती है। यदि आपको साइड इफेक्ट हो गया है, जो बहुत असुविधाजनक है, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से मिलें; अन्य मलेरिया रोधी दवाइयाँ भी उपलब्ध हैं।

Center for Global Health

Division of Parasitic Diseases and Malaria





## इस रोग के कौन-कौन से लक्षण हैं और यदि मेरे शरीर में ये लक्षण हैं, तो मुझे क्या करना चाहिए?

मलेरिया के लक्षणों में शामिल हैं, बुखार और फ्लू जैसी अस्वस्थता, काफी तेज कंपकपी, सिरदर्द, पेशियों में दर्द और थकावट। उबकाई, उलटियां और दस्त भी हो सकते हैं। मलेरिया का इलाज तुरंत न करने पर वह जानलेवा साबित हो सकता है। मलेरिया का इलाज न होने पर मानसिक भ्रम, दौरा, कोमा, गुर्दा फेल होने, और मौत की समस्या उत्पन्न हो सकती है।

मलेरिया के लक्षण संक्रमण के कम से कम 7 से 9 दिन बाद दिखाई देते हैं। यात्रा के पहले सप्ताह में होने वाला बुखार मलेरिया के होने की सम्भावना नहीं होती है, लेकिन किसी भी बीमारी का तुरंत मूल्यांकन किया जाना चाहिए।

मलेरिया का तुरंत इलाज करना बहुत जरूरी है। यात्रा के दौरान या घर लौटने के बाद 1 वर्ष तक बुखार या फ्लू जैसी बीमारी से पीड़ित होने वाले प्रत्येक यात्री को तुरन्त पेशेवर चिकित्सीय देखभाल प्राप्त करनी चाहिए। अपने स्वास्थ्य-देखभाल प्रदाता को यह बता दें कि आप ऐसे क्षेत्र की यात्रा करते रहे हैं, जो मलेरिया स्थानिक क्षेत्र है और उनसे मलेरिया संक्रमण का परीक्षण करने के लिए कहें।

### अधिक जानकारी के लिए:

सीडीसी मलेरिया वेबसाइट देखें

[www.cdc.gov/malaria](http://www.cdc.gov/malaria)

जिन स्वास्थ्य-देखभाल प्रदाताओं को मलेरिया के संदिग्ध मामलों की पहचान या प्रबन्धन के लिए मदद चाहिए हो, तो उन्हें सीडीसी मलेरिया हॉटलाइन पर कॉल करना चाहिए: **770-488-7788** या **855-856-4713** निःशुल्क (सोम-शुक्रवार, सुबह 9 से सांय 5 बजे तक, पूर्वी समय)।

काम के घंटों के बाद आपातकालीन परामर्श के लिए, कॉल करें: **770-488-7100** पर और किसी सीडीसी मलेरिया शाखा क्लीनीशियन से बात करने का अनुरोध करें।

## मच्छरों के काटने से बचें

मलेरिया संचारित करने वाले मच्छर शाम और सुबह के बीच में काटते हैं।

- इस समय के दौरान घर के अंदर रहकर मच्छरों के काटने से बचें।
- यदि घर के बाहर हैं, तो लम्बी आस्तीन वाली कमीज, लम्बे पैंट, और एक टोपी पहनें।
- सिर्फ खुली त्वचा पर कीड़ों से बचाने वाली क्रीम लगायें; कपड़े के अंदर इस्तेमाल न करें।
- यदि आप अच्छी तरह स्क्रीन या एयर-कंडीशन वाले कमरों में नहीं रहते/ती हैं, तो अतिरिक्त सावधानियां बरतें, जैसे एक कीटनाशक से धुली हुई बिस्तर जालियों (मच्छरदानी) में सोयें। कीटनाशक पर्मेथ्रिन का छिड़काव की हुई बिस्तर जालियां सबसे ज्यादा प्रभावी होती हैं। संयुक्त राज्य में, आप कपड़ों और बिस्तर जालियों को कीटाणुरहित करने के लिए छिड़काव या द्रव के रूप में पर्मेथ्रिन खरीद सकते हैं और आप ऐसी बिस्तर जालियों भी खरीद सकते हैं, जिन्हें पर्मेथ्रिन से पहले ही कीटाणुरहित कर लिया गया हो। जालियों और कपड़ों को कीटाणुरहित करने के लिए विदेशों में पर्मेथ्रिन और अन्य कीटनाशक, डेल्टामेथ्रिन भी खरीदा जा सकता है।

## किन यात्रियों को मलेरिया की रोकथाम की चिंता करने की जरूरत है?

सभी यात्रियों को! ऐसे किसी भी देश, जहां मलेरिया का संचरण होता है, में जाने वाले सभी व्यक्तियों, बच्चे या वयस्क, को मलेरिया के सम्पर्क में आने के विरुद्ध सावधानियां बरतनी चाहिए। इसमें शामिल हैं, पर्यटक, व्यावसायिक यात्री, दीर्घकालीन यात्री, मिशनरियां, एयरलाइन चालक दल, विद्यार्थी, और अपने दोस्तों और रिश्तेदारों से मिलने के लिए अपने स्वदेश लौटने वाले आप्रवासी।

पहली और दूसरी पीढ़ी के आप्रवासियों को मलेरिया के संक्रमण का बहुत ज्यादा जोखिम होता है, क्योंकि वे समझ नहीं पाते हैं कि उन्होंने कोई आंशिक सुरक्षा खो दी है, जो उनके पास मलेरिया से बचने के लिए थी। हालांकि, वे मलेरिया के संक्रमण के प्रति अतिसंवेदनशील होते हैं और उन्हें सुनिश्चित रूप से अपनी मलेरिया की दवाइयां लेने और मच्छरों के काटने से बचने की जरूरत है।

## मैं गर्भवती हूँ, तो मुझे क्या करना चाहिए?

गर्भावस्था में मलेरिया होने से आपको और आपके होने वाले बच्चे को नुकसान पहुँच सकता है। सबसे अच्छा यही होगा यदि आप अपनी गर्भावस्था के दौरान मलेरिया स्थानिक क्षेत्रों की यात्रा ही न करें। यदि आपको यात्रा करना ही है, तो गर्भावस्था के दौरान लेने के लिए सुरक्षित, मलेरिया की इन दो दवाइयाँ: क्लोरोक्वीन और मेफ्लोक्वीन में से कोई एक दवा लेना जरूरी है। आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता यह तय करेगा कि आपके गंतव्य के लिए कौन सी दवा उपयुक्त है।

## मलेरिया की रोकथाम करें

- मलेरिया-रोधी दवा लें।
- मच्छरों के काटने से बचें।
- अगर आप बीमार पड़ जाएं, तो तुरन्त पेशेवर चिकित्सीय देखभाल प्राप्त करें।

इस कार्ड को काट लें, और उसे अपनी यात्रा में साथ लेते जायें। इसे अपने पासपोर्ट के साथ रखें, ताकि आपके पास हमेशा जानकारी उपलब्ध रहे।

मलेरिया एक गंभीर और तेजी से फैलने वाली बीमारी है और यह जानलेवा भी साबित हो सकती है। मलेरिया का तुरंत इलाज करना बेहद जरूरी है। यदि आप यात्रा करते समय या उसके बाद 1 साल तक तेज बुखार के साथ बीमार पड़ जाते हैं तो आपको तुरंत चिकित्सीय सेवा लेनी चाहिए।

आपके डॉक्टर का नाम/फोन नंबर/ईमेल

देशों के नाम और यात्रा की तारीख

इस्तेमाल की गई निवारक मलेरिया रोधी दवा